

保健だより5月

令和5年5月
大島中学校



新しい環境での学校生活が始まり、1ヶ月が経ちました。少しずつクラスや、授業に慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は気を張っていた疲れが出てくる頃合いです。リフレッシュをしながら、自分の体を労わってあげましょう。さて、4月から体力テストが始まっていますね。良い記録を出すためには、体のコンディションを整えることも大切です。気温も徐々に上がってくるため、水分補給・準備運動をしっかりと行って、自己ベスト更新を目指しましょう。

5月の保健目標 ☆環境を整えよう☆

 清潔チェックをしてみましょう



- 毎日清潔なハンカチ、ティッシュは持っていますか**
→手洗いをした後、濡れたままにしたり、制服や体操着で拭くことは×。折角キレイに洗った手がすぐに汚れてしまいます。
- 爪は短く切りそろえていますか**
→爪が伸びていると、自分がケガをしてしまうだけでなく、相手にケガをさせてしまう危険があります。手だけではなく、足の爪も短く切るようにしましょう。
- 毎日3回丁寧に歯をみがいていますか**
→虫歯や歯周病を予防するために、歯みがきの習慣をつけましょう。歯ブラシの点検も忘れずに。毛先が広がる前に新しいものに交換を。
- こまめに石けんで手を洗っていますか**
→ウイルスや細菌は、手から目や鼻、口などの粘膜に付着するといわれています。外から室内に入るとき、食事の前、清掃の後など、こまめに手洗いをし、感染症を予防しましょう。
- 制服や体操着は正しく着ることができていますか**
→服装を正すことで、自分の気持ちも引き締まります。上履きも、かかとをつぶしたり、紐がほどけていないか確認しましょう。

★清潔な生活を意識することで、自分も相手も気持ちよく過ごすことができます。また、体を清潔に保つことは、病気やケガの予防にもつながります。



自分を好きになるために

☆いいことを数える

「悪いこと」ばかりに注目しすぎると気持ちが沈んでしまいます。「いいことを数える」を習慣にしてみましょう。

☆リフレーミングをする

リフレーミングとはマイナスをプラスに変える方法のこと。例えば、気が弱い → 丁寧、慎重である 飽きっぽい → 興味の範囲が広い など短所を長所に変換してみましょう

☆人に親切にする

誰かのために行動すると、自分が嬉しい気持ちになりませんか。人に親切にすると「オキシトシン」（別名「幸せホルモン」）が出るという研究も！

☆自分を癒す時間つくる

勉強・部活など忙しい中でも、寝る前の10分でもいいのでリラックスできる時間を作ってみましょう。自分を大切にすると、心に余裕が生まれます。

つらいときも



 保健室は応急処置を行う場所ですが、こころがつらいときも来てください。

 自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。

 あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。

 保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。

 あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。



～保護者の皆様へ～

先日、裸眼視力または矯正視力（眼鏡・コンタクトを着用したときの視力）がB以下（0.9以下）のお子さんに、視力管理カードを配付しました。

B以下の場合は、一度医療機関で検査をすることをお勧めいたします。受診時には視力管理カードを医師にご提出ください。

また、視力管理カードは視力の経過をみるものであり、中学校卒業まで使用します。受診後は必ず学校までご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

その他の検診につきましても、異常が見つかった場合には治療勧告用紙を配付いたします。医療機関受診後は、受診結果を学校にご提出ください。

